



みどり



134号『おいしく減塩生活』

2019年5月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

平成 29 年「国民健康・栄養調査」によると、食塩摂取量の 1 日平均値は、男性 10.8g、女性 9.1g でした。日本人の食塩摂取目標量は、男性 8.0g 未満、女性 7.0g 未満のため、多くの国民が目標量を超えていることがわかります。高血圧の方の減塩目標は 1 日 6g 未満なので、さらに厳しい制限になります。

食塩摂取量は血圧上昇と関連があり、とり過ぎは高血圧をまねきます。高血圧は心疾患や脳卒中の最大の危険因子とされているため、その発症予防と治療は重要です。日々の食事で食塩摂取量（塩分）を意識して、減塩生活を実践してみましょう。

日本人の食事

日本食は栄養バランスが良く健康的なイメージがあるかもしれませんが、その反面、みそやしょうゆを使った味付けが多いことや梅干しや漬物など保存のために塩を使った食品が多いことから、塩分が高くなりやすい傾向があります。WHO（世界保健機関）では、1 日 5g 未満の食塩摂取量を強く推奨しており、これを基準にすると日本人は約 2 倍の食塩をとっていることとなります。世界的にみても日本は食塩摂取量が多い国です。高血圧の方はもちろんですが、そうでない方も減塩を意識することは大切です。

減塩生活のポイント

1) 加工食品は控えましょう

食塩摂取源の多くは、加工食品からとっています。加工食品は少量でも塩分が多く含まれているため、食べる量と頻度に注意が必要です。

食品	塩分量
梅干し 1 個 (12g)	2.2g
塩鮭 1 切れ (80g)	2.2g
さつま揚げ 1 個 (30g)	0.6g
6P チーズ 1 個 (20g)	0.6g
ウインナーソーセージ 1 本 (25g)	0.5g
ロースハム薄切り 1 枚 (15g)	0.4g

2) 酸味、辛み、香味野菜を利用しましょう

酸味は味気なさを和らげるため、お酢を使った料理はおすすめです。また、香辛料やしょうが、みょうが、にんにく、ねぎなどの香味野菜を使って効果的な味付けをすることで、塩分が少なくてもおいしく食べることができます。

3) 調味料の塩分量を知りましょう

減塩するには、調味料は計量する必要があります。下記に調味料の小さじ 1 の塩分量を示しました。調味料に含まれる塩分量を知って、減塩に役立てましょう。

調味料	小さじ 1 の塩分量
塩	5.9g
薄口しょうゆ	1.0g
濃い口しょうゆ	0.9g

米みそ（辛みそ）	0.7g
めんつゆ 3倍濃縮	0.6g
中濃ソース	0.4g
ポン酢	0.4g
めんつゆストレート	0.2g
ケチャップ	0.2g
お酢（穀物酢）	0g

3) 1品は通常の味付けに、他は減塩を意識した味付けにしましょう

全ての料理で減塩を意識するよりも、1品は通常の味付けで他は薄味を意識することで、同じ塩分量の献立でも満足感が得られる食事になります。

4) 麺類の汁は残しましょう

麺類は汁を残したとしても汁の塩分半分近くが口に入ってしまうので、最低限つゆは残しましょう。そして、麺類または汁物は1日1杯までにしましょう。

5) かけるより、つける

お刺身やお寿司を食べるときは、しょうゆを直接かけるよりも、小皿に出してつけて食べる方が塩分を抑えられます。焼き肉のたれや餃子のたれなども同様です。少なめにつけることを意識するとより良いです。

6) 旬の食材を使いましょう

旬の食材は新鮮でうま味があるので、そのままの風味を生かしておいしく食べられます。

栄養成分表示の活用

平成27年に施行された食品表示法により、原則として一般用加工食品と一般用添加物に5項目の栄養成分表示が義務付けられました。栄養成分表示には、食塩相当量が記載されています。ナトリウム量しか記載されていない場合は「ナトリウム量 (mg) × 2.54 ÷ 1000」で食塩相当量が算出できます。お弁当などを買うときは、栄養成分表示を見て、食塩相当量が少ないものを

選びましょう。

栄養成分表示	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	△△g
脂質	□□g
炭水化物	※※g
食塩相当量	☆☆g

塩分量を知ろう

塩分量の多い料理と、毎食食べる主食の塩分量を下記に示しました。ラーメンを食べると減塩目標の1日6g未滿は1食で超えてしまいます。パンと麺類は食塩が多く含まれているので、ごはんにかえる方が良いでしょう。

◎塩分の多い料理

6g以上	ラーメン
5g以上	カップ麺、かけそば、牛丼
4g以上	カレーライス、マーボー豆腐
3g以上	ミートソーススパゲティ、チャーハン

◎主食の塩分量

ごはん	0g
食パン6枚切り1枚	0.8g
ロールパン1個	0.4g
うどん(ゆで)1食240g	0.7g
そば(ゆで)1食300g	0g
中華麺(ゆで)1食200g	0.4g
そうめん(ゆで)1食200g	0.4g

おわりに

塩分を気にしない食生活をしていると、知らぬ間に塩分過剰になっているかもしれません。まずは、自分がどれだけ塩分をとっているか知ることが大切です。減塩食と聞くと、味気がなくおいしくない印象があるかもしれませんが、ポイントを抑えればおいしく減塩することができます。是非、実践してみてください。

(文責：松原 祐美)